

Школа Интуитивного Творчества

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
для преподавателей ИЗО
«Схема проведения уроков правополушарной живописи»

Автор-составитель:

Антонова Ю.Б.

Должность: руководитель проекта

Тюмень, 2018г.

Аннотация

Данное методическое пособие посвящено организации уроков по правополушарной (интуитивной) живописи для взрослых и детей.

Предложенная методика позволяет оказать настоящую помощь в работе педагогов дополнительного образования, учителям изобразительного искусства, а также психологам в качестве дополнительного материала при проведении семинаров и тренингов.

В разработку данной методики положен практический опыт американской художницы, профессора и исследователя Бетти Эдвардс, разработки психобиолога Роджера У. Сперри, техники проведения сказкотерапевтических практикумов Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, методы глубокой мышечной релаксации Д.В. Ковпака в сочетании с музыкальными композициями великих классиков.

Данное методическое пособие может применяться в таких сферах, как психология, изобразительное искусство, арт-терапия, коррекционное образование.

Пояснительная записка

Обучение и воспитание будущего поколения во многом зависит от качества и условий пространства, в котором будет создана атмосфера обучающего процесса. Внедрение знаний, применение их на практике и дальнейший познавательный интерес зависят от того, насколько грамотно продуманы и дальновидно построены этапы обучения, которые в перспективе содействуют разворачиванию процессов роста и развития в психике человека.

В настоящее время среди поколения «миллениалов» распространено, так называемое, клиповое мышление, эмоциональная инфантильность, что выражается в неспособности и нежелании полноценно проживать собственные эмоции и чувства. Методика позволяет зафиксировать внимание на отдельных моментах и чувствах, глубоко погрузиться во внутренние состояния, перенося их во внешнее пространство, тем самым перенаправляя импульс напряжения в позитивное русло.

Объясняясь на языке метафор: «любое семя знаний может быть посеяно в благодатную почву, но забывая об уходе, человек вряд ли получит плоды от своего труда. В то же время можно засеять и самую плохую землю, но создать благоприятные условия для развития, и вскоре плоды будут собраны».

Настоящее методическое пособие предназначено для практического использования в работе со школьниками, как младших, так и старших классов. К тому же все упражнения методики подходят для работы со взрослыми, в качестве основных или дополнительных занятий в изо-студиях, либо могут быть включены в процессы проведения различных психологических тренингов и семинаров.

Методическое пособие позволяет раскрыть таланты в каждом человеке, укрепить веру в свои силы, проработать сопротивление.

Целью данного методического пособия является: показать новый взгляд на академические предметы, вызвать интерес к обучению и познанию, помочь обучающимся зайти в неведомую среду через чувствование и телесные ощущения.

Схема проведение уроков правополушарной живописи

1. Цели и задачи урока

- 1.1. Развитие способностей к творческому воображению
- 1.2. Развитие навыка перенесения своих внутренних состояний во внешнее пространство. Умение понимать и озвучивать свои эмоции
- 1.3. Формирование умения отличать истинное внутреннее желание от навязанных потребностей
- 1.4. Формирование креативного мышления
- 1.5. Развитие и тренировка эмоционального интеллекта
- 1.6. Выработка различных моделей поведения в реальной жизни

2. Материалы необходимые для работы

Синтетические кисти (размеры от 1 до 14), краски (гуашь в наборах от 6 цветов), листы акварельной бумаги различного формата (А4, А3 и т.д.), планшеты для закрепления листов вовремя работы, музыкальное сопровождение (классическая фоновая музыка – список рекомендуемых композиторов и музыкальных произведений представлен в приложении №1).

3. Способ оценки достигнутого результата

Способ оценки происходит через получение обратной связи от участников. Можно предложить ответить на ряд вопросов:

- Как Вы себя чувствуете в настоящее время?
- Какие изменения с Вами произошли от начала занятия и до его завершения?
- С какими образными картинками в своей памяти Вам пришлось столкнуться в ходе работы?
- Что вызывало наибольшее сопротивление при выполнении упражнений?

4. Ход работы

Перед началом уроков правополушарной живописи задается тема занятия. Разберем схему проведения занятия с темой «Интуитивный натюрморт».

Работа начинается с того, что выбираются ритуалы входа в правополушарное рисование и упражнения для синхронизации обоих полушарий головного мозга. Примеры для активизации 5 органов чувств для полномасштабного восприятия окружающего пространства, приведены ниже.

1) Выполнение упражнений на визуализацию. Для этого проводится словесное сопровождение (текст составляется заранее): «Представьте, что Вы находитесь вне этой комнаты. Прикройте глаза и переместите свой мысленный взор в то место, где Вы чувствуете себя комфортно и в настоящее время Вам хочется там находиться. Побудьте в этом пространстве какое-то время».

Учитель на данном этапе должен чутко прислушиваться к своим ощущениям и процессам, которые будут происходить в групповой динамике. Не следует торопить или замедлять ход работы. Стать полноправным проводником и ведущим этого процесса.

2) Задействование 5 органов чувств. Данное упражнение можно делать как с закрытыми, так и открытыми глазами. Предоставить выбор участникам выполнить его так, как они ощущают.

Примерное словесное сопровождение: «Сонастройтесь с окружающим пространством. Давайте подключим 5 органов чувств. Для начала задействуем зрительный анализатор, подключите свои визуальные образы. Тема сегодняшнего занятия «Интуитивный натюрморт», поэтому представьте, какие образы у Вас возникают, когда Вы представляете натюрморт. Что это для Вас? Какие предметы приходят на Вашу внутреннюю кинолентку?»

Таким образом, последовательно следует провести сонстройку по всем 5 органам восприятия.

В процессе ведения следует делать паузы, расстановки, давая возможность прожить и углубиться во внутренние исследования.

3) Выполнение разнонаправленных упражнений. Для выполнения этих упражнений подойдут любые телесные практики, включающие разнонаправленное движение рук и ног. К примеру:

➤ Попеременное соединение пальцев обеих рук, начиная с большого – большой соединяем с указательным, затем со средним, безымянным, мизинцем, тем самым, образуя колечко. Постепенно ускоряем темп движения пальцев рук. Выполнять упражнения необходимо до внутреннего ощущения радости, легкости, когда в голове отсутствуют любые мысли, останавливается внутренний диалог.

➤ Выполнение круговых вращений правой ноги (будто хотим нарисовать круг на полу), в этот момент левой рукой совершаем движения влево-вправо (будто рисуем горизонтальную линию). Затем меняем стороны (левая нога – правая рука). Упражнение делается также до появления внутреннего ощущения радости, легкости, отсутствия любых мыслей.

4) Рисование одновременно двумя руками. Берется лист бумаги и две кисточки, набираются краски 2 разных цветов и желательны разных оттенков цветовой гаммы. Если одной кисточкой рисуем теплыми оттенками (красный, желтый, оранжевый), то второй кисточкой следует рисовать холодными оттенками (зеленый, синий, фиолетовый). Одновременно двумя руками начинаем рисовать какую-либо фигуру (круг, квадрат, овал, треугольник), затем перекладываем кисточки из руки в руку и вписываем полученную фигуру в другую. К примеру, если изначально были нарисованы круги, то вписываем их в треугольник, квадрат и т.п.

5) Перевернутое рисование. Предварительно выбирается черно-белый рисунок (трафарет), распечатанный на листе формата А4, на который простым карандашом поверх нанесена сетка размером 2х2см (суть разлиновки не так важна, можно сделать 3х3см, 5х5см). На листе могут быть изображены фигуры, лица, предметы, здания и т.д. Обучающимся предлагается взять чистый лист бумаги формата А4 и разлиновать его на квадраты размером 2х2см – в соответствии с той разлиновкой, которая была показана на эскизе (трафарете). Затем лист с черно-белым рисунком переворачивается и обучающимся необходимо по клеточкам перенести (скопировать) рисунок. В ходе работы листы переворачивать не рекомендуется. После завершения переноса картинка, срисованная фигура раскрашивается в черный цвет. Теперь полученный рисунок можно перевернуть и посмотреть, что в итоге получилось.

5. Упражнения для начала занятия

Ритуал входа в правополушарный режим можно выполнить одним из предложенных способов:

1) Выбирается музыкальное сопровождение, которое будет символизировать начало входа в правополушарный режим, например, песня «Приходите в гости к нам» - в гостях у сказки, при желании создается круговое пространство для работы (это позволит усилить динамику и синергию группы).

Примерное словесное сопровождение: «Наша комната превращается в сказочную поляну, на которой стоят домики, а в каждом домике живет настоящий волшебник. Давайте станем этими волшебниками, и сегодня будем творить чудеса. Раз, два, три, сказка начинается».

2) Словесное сопровождение по теме занятия «Интуитивный натюрморт» (если в нем присутствуют цветочные композиции), следует начинать так: «Дорогие друзья, представьте себе, что Вы находитесь на волшебном лугу, где растут удивительные цветы.

Вы ходите по лугу, рассматриваете цветы, вдыхаете их ароматы, наблюдаете. Затем собираете понравившиеся цветы в букеты, подбираете сочетания, приносите их домой. Ставите в красивую вазу, снова любуетесь, а затем приступаете к творению шедевра».

На данном этапе в словесной форме в сочетании с музыкой важно вселить обучающимся уверенность в благоприятный ход процесса, помочь настроиться и расслабиться, поверить в собственные таланты и способности.

Если на данном этапе у обучающихся возникают сложности с представлением сюжета для рисования, то следует подготовить тематические картины, рисунки, репродукции и предложить выбрать какую-то одну для рисования в качестве образца.

Вскоре после нескольких тренировок, обучающийся захочет самостоятельно воспроизводить внутренние образы и рисовать свои индивидуальные картины.

6. Рисование интуитивной картины

Выбирается фоновое музыкальное сопровождение, которое будет наполнять пространство на протяжении всей работы. Желательно музыку подобрать заранее. Список рекомендованных музыкальных произведений представлен в приложении №1.

1) Подготовка листа. Грунтование. Рисование интуитивной картины начинается с того, что лист акварельной бумаги выбранного формата (А4, А3 и т.д.), густо покрывается гуашью белого цвета. Гуашь следует развести водой до не слишком густой консистенции, так, чтобы была возможность на листе плавно добавлять, убирать и смешивать желаемые цвета.

2) Рисование фона. Рекомендуется начинать с фона, постепенно приближаясь к детализации предметов на нем.

При рассмотрении предложенной картины (образца) и фона на ней, отмечаем контраст самых светлых и самых темных тонов. Затем подбираем те краски, которые понадобятся для создания фона. Далее, на загрунтованный лист бумаги ставятся точки из выбранных красок в соответствии с тем контрастом (от светлого к темному), который присутствует на картине. И после этого, пока белая гуашь не подсохла, следует растереть точки краски по всему листу в горизонтальном и вертикальном направлениях, создавая эффект перемешивания.

Рисование фона также рекомендуется сопровождать голосовым повествованием, вовлекая участников в созданную атмосферу темы занятия. Напоминать про расслабленное и свободное движение кистей рук по поверхности листа, приводить разнообразные метафоры: «кисть руки плывет, словно лебедь по глади пруда».

3) Для тех, участников, которые рисуют с предложенного образца (либо натуры), следует объяснить, что рисование идет с общих форм, где не требуется тщательного и достоверного перенесения изображения. Следует передавать, как бы общее впечатление от рисунка.

4) При детализации отдельных элементов картины в ходе работы делаем акцент на внутренних ощущениях, для того, чтобы постоянно сохранялось состояние и были задействованы 5 органов чувств. Можно задавать вопросы:

- Что Вы чувствуете, когда рисуете этот цветок? Какой у него аромат? Как давно он растет на поляне?
- Кем была сделана эта ваза? Ощутите ее шероховатость. Как долго она простояла на полке без дела и теперь рада тому, что может послужить?

Работу следует считать завершенной, когда участники ощущают состояние наполненности, удовлетворенности от своей работы и некой творческой опустошенности. Также не забывать напоминать участникам о том, что картину всегда можно исправить, правильного или неправильного выполнения в ее написании нет.

Если количество участников занятия несколько, то следует контролировать, чтобы закончившие участники не мешали тем, которые еще находятся в процессе погружения и исследования.

7. Упражнения для конца занятия

Ритуал выхода из правополушарного режима можно выполнить одним из предложенных способов:

1) Если в начале работы присутствовало определённое музыкальное сопровождение для входа, которое символизировало начало процесса, то в конце следует также подготовить музыку для выхода, либо завершить словами: «Наши волшебники прекрасно поработали, создали множество чудес и готовы отдыхать. Давайте и мы вернемся из сказочной страны в нашу комнату. Раз, два, три, сказка завершилась».

Словесное сопровождение следует подбирать, исходя из состава группы, возрастной категории участников, половой принадлежности.

2) Если перед началом использовалось упражнение «Задействование 5 органов чувств», в таком случае, следует также провести сонастройку с окружающим пространством в обратном порядке. В данном случае акцент идет на образное восприятие, усиление внутренних состояний и чувстве благодарности.

Примерное словесное сопровождение: «Сонастройтесь с окружающим пространством, подключите свои 5 органов чувств. Задействуйте зрительный анализатор, осмотрите комнату, в которой находитесь и вернитесь от Ваших визуальных образов в реальное пространство комнаты. Поблагодарите свои руки и тело за то, что оно так чутко послужило Вам в процессе творения». Так последовательно проведите сонастройку по всем 5 органам восприятия.

8. Обсуждение занятия

В конце проводится обсуждение занятия. Можно задать следующие вопросы для получения обратной связи:

- Какие чувства Вы испытывали в ходе рисования?
- Было ли сложно включиться в общую деятельность? Если да, то почему?
- Удовлетворены ли Вы своей работой?

9. Непредвиденные обстоятельства и методы выхода из них

- 1) Перебивание (ведущего и участников)
- 2) Вторжение в пространство других и ведущего
- 3) Расположение в отдалении от других и действия «не как все»
- 4) Отказ от участия

Перед началом занятий следует озвучить некоторые правила поведения: если нужно что-то спросить, выйти из комнаты, то делать это так, чтобы не нарушать границ других участников. При нежелании участвовать – выяснить почему?

Заключение

Данная методика показала положительные результаты на примере проведения занятий со взрослой аудиторией (возрастная категория от 25 до 55 лет). Занятия с группой проводились на протяжении 9 месяцев непрерывной работы. Рисование проходило 1 раз в неделю продолжительностью около 90 минут.

Используя данную схему ведения занятий, можно работать, задавая различные темы и сценарии уроков.

В процессе рисования участниками были предложены темы и исследованы рисунки с использованием юнгианской песочницы, такие как:

- анализ текущей жизненной ситуации
- понимание космического пространства
- предназначение
- гармонизация внутреннего пространства через телесное исследование 7 цветов (на каждом занятии исследовался какой-то один цвет)

Список использованной литературы

- 1) Эдвардс Б. Ты – художник! / Б. Эдвардс; пер. с англ. – 2-е изд. Минск: Попурри, 2012. – 256 с. : ил.
- 2) Тренинг по сказкотерапии / под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: 2006. – 176с.
- 3) Ковпак Д.В. Страхи, тревоги, фобии... Как от них избавиться? Практическое руководство психотерапевта + техники релаксации на DVD. – СПб: Наука и Техника, 2014. – 288с., DVD
- 4) Барвчик в стране Света. Что такое культура? Чем человек отличается от животного? / Михаил Казиник. – М.: Бослен, 2016. – 160 .; ил.
- 5) Воспитание души вашего ребенка. Духовное руководство для будущих родителей / Элизабет Клэр Профет. – Москва, ИД «Лонгфелло», 2010. – 199с.; ил.

Приложение №1

Список рекомендованных музыкальных произведений

- 1) В.А. Моцарт. «Маленькая ночная серенада», Аллегро. Концерты №3,4,5
- 2) Ф. Шопен. Концерт №1. «Мелодия рая». «Музыка ангелов»
- 3) П.И. Чайковский. Концерт ре мажор
- 4) И. Штраус. «Сказки венского леса»
- 5) Э. Григ. «В пещере горного короля». Концерт ля минор
- 6) А. Вивальди. «Времена года»
- 7) Й. Гайдн. Концерт до мажор
- 8) Музыкальные произведения японской пианистки и композитора Yuki Nishimura. «Itsumademo». «Токи но кагайаки».
- 9) Фоновая музыка Lenny Rossolovski. «Программа раскрытия творческого потенциала». «Исцеляющая музыка Рейки». «Вхождение в дзен-состояние. Музыка золотого сечения»